

# Hähnchenbrustfilet „Parmigiana“ mit würzigem Tomatensugo und Gnocchi



Zeit gesamt  
35min

Zubereitungszeit  
35min

Schwierigkeit  
Einfach

## Zutaten

für 4 Portionen

Knoblauchzehen	1 St.
Olivenöl	6 EL
Tomatenmark	3 g
Tomaten, gehackt	600 g
Zucker	1 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Hähnchenbrustfilets	600 g
Mozzarella	2 St.
Thymian, frisch	5 g
Gnocchi, frisch	800 g
Butter	2 EL

## Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf, mittlere Pfanne, große Auflaufform, Küchenpapier

1. Knoblauch schälen und fein hacken. In einem Topf 2 EL Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen und Knoblauch darin ca. 2 Min. rösten. Tomatenmark zugeben und ca. 1 Min. mitrösten. Gehackte Tomaten, Zucker, Salz und Pfeffer dazugeben und unter gelegentlichem Rühren ca. 10 Min. auf mittlerer Stufe köcheln.

2. Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und salzen. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen. Hähnchen im heißen Öl rundherum ca. 2 Min. anbraten. Fleisch anschließend in eine Auflaufform legen. Pfanne nicht säubern.

3. Mozzarella trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden. Thymian waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken.

4. Die Hälfte des Thymians unter die Tomatensauce rühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Sauce über die Filets in der Auflaufform geben und Mozzarella darauflegen. Hähnchenbrustfilets im Ofen ca. 10–15 Min. überbacken.

5. Im Bratensatz in der Pfanne 2 EL Olivenöl auf hoher Stufe erhitzen und Gnocchi darin ca. 5 Min. unter gelegentlichem Schwenken goldbraun anbraten. Gnocchi leicht salzen.

6. Butter und restlichen Thymian zu den Gnocchi geben, durchschwenken und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Hähnchenbrust „Parmigiana“ mit Gnocchi und Tomatensauce

auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Falls du noch etwas Parmesan zu Hause hast, kannst du ihn gerieben ebenfalls über die Hähnchenbrüste geben. Das verleiht dem Gericht eine zusätzliche würzige Note.

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	948 kcal
Kohlenhydrate	81 g
Eiweiß	55 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	44 g